



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مدیریت درد در بیماران مبتلا به سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی گد: P.E:1401/07/30-00120	
عنوان	مدیریت درد در بیماران مبتلا به سرطان
تهیه کننده	نسرین عامری
نابید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1401/09/30
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر زاهد کریمی - فوق تخصص خون و انکولوژی	



۱- **پرتو درمانی:** درمان با تشعشعات پرتو درمانی که پرتو درمانی نامیده می شود می تواند از طریق فشردن و در نتیجه کوچک شدن تومور و کاهش اثر فشار، درد را کاهش دهد.

۲- **جراحی:** هرگاه مسیر عصبی که پیام های درد را به مغز میبرند قطع شوند، درد احساس نمی شود. برای مسدود کردن این مسیر ها جراح مغز و اعصاب، اعصابی را که معمولاً نزدیک طناب نخاعی هستند را قطع می کند.

۲- **بلوک عصبی (مسدود کردن عصب):** معمولاً در درد های موضعی که بیمار به درمان دارویی پاسخ خوبی نداده است یا در اثر پیشرفته شدن بیماری، دارو ها عوارض جدیدی ایجاد کرده اند از این روش استفاده می شود اما بررسی ها جدید نشان می دهند هرچه مسدود کردن عصب زودتر انجام گیرد و از عوارض آن بر روی سیستم عصبی مرکزی و تطبیق آن با درد جلوگیری بشود، بیمار درد کمتری تحمل خواهد کرد.

سخن آخر

درد شما برای پزشک و پرستار شما اهمیت دارد. درد کشیدن هیچ سودی ندارد. تا زمانی که شما خودتان در مورد دردتان صحبت نکنید پزشک یا پرستار قادر نیست دردی را که متحمل می شوید تخمین بزنند.

منابع:

۱. مترجم دکتر افسون ماهوری، کنترل درد، چاپ پنجم، نشر آویشن، بابل، انجمن امداد ایران، ۱۳۹۸.

۲. مترجم دکتر محسن دهقانی، راهنمای علمی کنترل درد، انتشارات رشد، ۱۳۹۸.

۲- ماساژ دادن محل درد

۳- **تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS):** از طریق قرار دادن در محل دردناک و وارد کردن ولتاژ کم انجام می شود.

۴- ورزش سبک

۵- **طب سوزنی:** طب سوزنی روشی برای تسکین درد است که باید توسط متخصص طب سوزنی که از طرف پزشک معالج شما معرفی می گردد انجام شود.

۶- استفاده از تصورات مثبت (تجسم خلاق)

۷- مهارت های کسب آرامش (Relaxation)

۸- **خود هیپنوتیزم:** ایجاد تمرکز بالا در حالت بین خواب و بیداری (خلسه) که در این وضعیت می توان با ضمیر ناخود آگاه ارتباط برقرار کرد و با تکرار عبارت های تاکیدی احساس بهتری را جایگزین درد کرد.

۹- **درمان های رفتاری-شناختی:** از طریق باورهای مثبت و تقویت روحیه خود را شارژ کنید. اگر رفتارتان را تغییر دهید حالتان بهتر می شود.

۱۰- پرت کردن حواس

۱۱- حمایت های عملی و عاطفی اطرافیان: اضطراب و افسردگی باعث تشدید درد میشود و بیماران نیاز دارند درباره احساس درد خود با کسی صحبت کنند.

روش های دیگر تسکین درد:



تقریباً همه درد را تجربه کرده اند و کسی دوست ندارد درد بکشد. درد داشتن الزاماً به معنای پیشرفته بودن بیماری نیست. درد آن چیزی است که شما را آزار می دهد و باید بسته به نوع بیماری شما درمان شود.

درد چیست؟

درد احساسی آزاردهنده است که در وضعیت معمولی ما را از آسیب عضوی بیمار آگاه میکند. درد پیامی است که میگوید در قسمتی از بدن مشکلی وجود دارد و باید آن را رفع کرد. بیمارانی که شیمی درمانی می شوند لازم است هرگونه درد جدیدی را به پزشک معالج و متخصص درد اطلاع دهند.



انواع درد:

۱- **درد سوماتیک:** این درد مانند پوست، استخوان و عضلات ایجاد میگردد و در یک محل مشخص احساس می شود و غالباً احساسی تیز یا سوزشی دارد.

۲- **درد احشایی:** این درد در اعضای تو خالی بدن مثل کبد روده و... ایجاد می شود. معمولاً فرد قادر نیست محل دقیق آن را مشخص کند.

۳- **درد عصبی:** در اثر آسیب یا فشار غده با اجزای سیستم اعصاب محیطی یا مرکزی تولید می شود برای مثال بیماری ممکن است عصب محیطی یا نخاع را درگیر کند.

هر کدام از این درد ها می توانند حاد یا مزمن باشند که اگر درد بیشتر از ۳ ماه طول بکشد مزمن خوانده می شود.

روش های دارویی کنترل درد:

داروی هایی که برای درمان درد به کار می روند مسکن نامیده می شوند. نوع داروی ضددردی که تجویز می شود به چند عامل بستگی دارد.

نوع درد، شدت و محل، مدت زمان، بیماری زمینه ای، عوارض جانبی و... در تعیین نوع دارو اهمیت دارند لذا شما باید به راحتی درد خود را برای پزشک معالج توضیح دهید تا او بتواند داروی مناسبی برای شما انتخاب کند.

بعضی افراد معتقدند تا حد امکان باید از مصرف مسکن ها خودداری کرد و تنها هنگامی که درد شدید و غیرقابل تحمل می شود مسکن مصرف می کنند. این عقیده به تنهایی درست نیست و بسیاری از مسکن ها بر انواع درد ها موثرند.

نیازی نیست درد و رنج بیهوده را تحمل کنید. اگر صبر کنید تا بعد از اینکه احساس درد کردید مسکن مصرف کنید کنترل درد سخت تر می شود.

انواع دارو های کنترل درد:

۱- **داروهای ضد درد غیر مخدر:** مانند استامینوفن و ایبوپروفن که میزان مصرف دارو توسط پزشک تعیین می گردد لذا استفاده بیشتر از این مقدار می تواند باعث ایجاد عوارضی مثل زخم معده، اختلالات انعقادی و خونریزی داخلی شود. لذا توصیه می شود بدون اطلاع و اجازه پزشک معالج، خود سرانه هیچ داروی ضددردی استفاده نکنید.



۲- دارو های ضد درد مخدر:

به هر دارویی که آثار مشابه تریاک داشته باشد داروی مخدری گفته می شود، مانند: کدئین، متادون و مورفین. مانند بسیاری از داروی های دیگر، هنگام مصرف دارو های مخدر، شما مجاز به رانندگی و کار با ماشین های سنگین و دستگاه های خاص نیستید. همزمانی مصرف دارو های ضد درد مخدری و مشروبات الکلی و داروهای آرام بخش می تواند خطرناک باشد.

۳- **دارو های تکمیلی:** این دارو ها مستقیماً برای بهبود در کاربرد ندارند ولی میتوانند برای انواع خاصی از دردها همراه با داروهای مخدری و یا به عنوان جایگزین آن ها در تسکین درد استفاده شوند؛ مانند داروهای ضد افسردگی، آرام بخش ها، ضد اضطراب، کورتون و...

تحمل دارویی چیست؟

کسانی که به علت درد، داروی ها مخدر مصرف می کنند گاهی درمی یابند که با گذشت زمان، نیاز دارند تا مقادیر بیشتری استفاده کنند. تحمل دارویی زمانی رخ می دهد که بدن شما به دارویی که می خورید عادت کرده و داروی شما درد را به خوبی گذشته بهبود نمی بخشد. اگر تحمل دارویی افزایش یابد معمولاً با افزایش اندکی دوز یا تغییر نوع آن درد بهبود می یابد.

روش های غیر دارویی کنترل درد:

درد می توانند همراه با مسکن ها یا به تنهایی به کار برده شوند.

۱- **ایجاد گرما یا سرما در موضع:** گرما مخصوصاً حرارت مرطوب درد را کاهش می دهد. سرما گرفتگی عضله را کاهش می دهد. و در کاهش درد موثر است.

